භාවනා 04

භාවනාව සහ ශබ්දය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"තණ්හාය නිස්සාය තණ්හාය පරික්ඛයං නීති"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නය ප්‍රධාන මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. බෝලන්කන්ද තපෝ අරණට පැමිණිච්ච සැදැහැවත් පිරිස වගේම අන්තර්ජාලයෙන් අප හා සම්බන්ධ වෙන ඔය ඇත්තො සෑම සියළු දෙනාමත් බොහොම සතුටින් යුක්තව පිළිගනු ලබනවා. ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

සතිපට්ඨානය කියන, සිහිය පිහිටුවා ගැනීම උදෙසා කියල දෙන මේ භාවනා ක්‍රමය කතාබහ කෙරෙන දහම් සාකච්ඡා මාලාවේ අද සිද්ධ වෙන්නේ හතර වැන්නයි. මේ සාකච්ඡා මාලාව අපි උත්සාහ කරනවා, ප්‍රායෝගිකව භාවනාව කියන විෂය තමන්ට නොතේරෙන, නොහැඟෙන ප්‍රමාණයක තියා ගන්නවාට වඩා ඒ භාවනා කරන සම්පූර්ණ කාලය තුලම තමන්ගේ අවධානය, තමන්ගේ දැනුවත් බව පවත්වා ගන්නට පුළුවන් ක්‍රමයක් සතිපට්ඨානය ඔස්සේ කියල දෙන්නට, හුරු කරවන්නට උත්සාහවන්ත වෙනව.

ඉතින් මේ කියන අදහසත් එක්ක පහුගිය සති තුන ඇතුලේම අපි කතාබහ කරන්නට යෙදුනේ සිහිය කියන දේට, එහෙම නැතිනම් වර්තමාන මොහොතට මුල් තැනක් දෙන්න ඉගෙන ගන්නෙ කොහොමද කියන පාඩම. මේ සාකච්ඡා මාලාවේ තියන සුවිශේෂත්වය තමා දේශනාව කරන්නේ ඒ දවසට අදාල වෙන විදිහේ, භාවනාවට උපයෝගී වෙන ආකාරයට වීමයි. ඒත් එක්කම අපි පොඩි භාවනාවකුත් සිද්ධ කරනවා. ඒ කෙසේ හෝ නමුත් අද දවසේදී මාතෘකාව තමයි භාවනාව සහ ශබ්දය.

සාමාන්‍ය ලෝකයේදී පින්වතුනි අපේ හිත ගොඩක් වෙලාවට අපි ජීවත් වෙන කාලය තුලදී අපේ ඔළුව ඇතුලෙමයි තියෙන්නෙ. ඒකට හේතුව තමයි අපි ගොඩක් වෙලාවට කල්පනා කරන්න, හිතන්න යන එක. ඒ කල්පනාව කියල කියන ලෝකය තුල අපි මේ තරම්ම නිමග්න වෙලා ඉන්න රුචිකත්වයක් කැමැත්තක් දක්වන්න ප්‍රධානම හේතුව තමයි, අපි කැමති කැමති විදියට, අපේ අභිමතය පරිදි ඒ ලෝකයේදී අපිට සැරිසරන්න පුළුවන්. අපි කැමති කැමති චරිත නිරූපනය කරන්න, ඒ චරිතවලට කැමති කැමති විදිහේ ආයෝප සාටෝප දෙන්න අපිට පුළුවන්කමක් තියනව චෛතසික ලෝකය තුලදී.

ඒකෙදි අපි වීරයෙක් වෙන්න මනාපයි නම් අපි වීරයෙක් වෙනව. අපි දුෂ්ටයෙක් වෙන්න මනාපයි නම් අපි දුෂ්ටයෙක් වෙනව. ඒ තමයි සාමාන්‍යයෙන් හිතක් ඇතුලෙදි යන්න පුළුවන් ක්‍රමය. රාගය නම් රාගය, ද්වේශය නම් ද්වේශය, මෝහය නම් මෝහය. හැබැයි ඔය කියන විදියට හිත එහෙ මෙහෙ දුව දුවා දුව දුවා හෝ දුවමින් පවතින අපිට භාවනාවක් කරන්න වුනාම අර අපේ පරණ පුරුද්දට වඩා ඒ භාවනාව තුලින් අපට ලැබෙන දිශානතිය හරිම වෙනස්. සමහරක් වෙලාවට හාත්පසින්ම වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. හේතුව සාමාන්‍ය ජීවිතය තුලදී අපේ සිතුම් පැතුම් අභිමතාර්ථයන් ඔස්සේ ඇවිදගෙන ගියපු අපිට භාවනා කරන කාලය තුලදී එහෙම යන්න තියන ඉඩකඩ ඇහිරෙනව. නැති වෙනව.

උදාහරණයක් හැටියට අපි කල්පනා කරනකොට කවුරු හරි කෙනෙක් එක්ක අපි කතා කරන බවක්, අපි කල්පනා කරනව නම් අපිට සිහිපත් වෙන්නෙ පින්වතුනි ඒගොල්ලන්ගෙ කටහඬෙන්මයි. එහෙම නේද? අපිට සිංදුවක් මතක් කරන්න ඕන නම් අපිට ඒ සිංදුව ඒ හඬෙන්ම ඇහෙනව. සංගීතයක් ඇහෙනව නම් ඒ හඬෙන්ම ඇහෙනව. යම් තැනකට අපි යනව කියල කල්පනා වෙනව නම් අපිට මානසිකව තේරෙන්නෙ අපි එතනට ගිහිල්ල ඉන්නව වගේ. හැබැයි ගිහිල්ල නෑ.

ඉතින් මේ වගේ ස්වභාවයක හුරු වෙච්ච අපි භාවනා කරන්න වුනාම භාවනාවේදී ඔය කියන වටපිටාවෙන් අපිට අයින් වෙන්න සිද්ධ වෙනව. මේ වගේ වෙලාවක් දකින්න වුනාම, මූණ ගැහෙන්න වුනාම, භාවනාව කියල කියන්නේ ටිකක් කරදරකාර දෙයක් වෙනව. මොකද තමන්ට ඒක සංතෝසය දනවන දේකට වඩා, සතුට ගෙනැල්ල දෙන දේකට වඩා, ටිකක් අප්‍රසන්න අමනාප ඇති වෙන දෙයක් වෙන හින්ද.

ඉතින් ඒක හින්ද වෙන්න පුළුවන් ගොඩක් වෙලාවට භාවනාවට **complain** තියෙන්නෙ. භාවනාව ගැන කිවුවහම විරෝධතා වැඩිපුර තියෙන්නෙ භාවනාවට රුචි වීම්වලට වඩා. ඕක හරි යන්නෙ නැහැ, ඕක කරන්න බැහැ, අරකයි මේකයි කියල. ඒ කියන කාරණා අතර, ප්‍රශ්න අතර තියන ප්‍රධාන පෙළේ එක ප්‍රශ්නයක් තමයි මේ ශබ්දයෙන් අපිට සිද්ධ වෙන කරදර ටික.

හිත එකලස් කර ගන්නටයි භාවනා කරන්නේ. නමුත් ඒක කරගන්න විදියක් නැහැ අපේ හිත පිට යනව. ඒකෙන් එක පැත්තක් තමා, හිත යන එක පැත්තක් තමා මේ ශබ්දයෙන් වෙන කරදර.

මට මතකයි මෙහේ භාවනා වැඩසටහනක් කරපු එක දවසක ටික කාලෙකට කලින් කමටහන් වාර්ථාවක් ඉදිරිපත් කරන්න කිවුවහම එක මහත්තයෙක් මට කියනව,

"හාමුදුරුවනේ මම භාවනා කරන්න පටන් ගන්නකොටම තමයි අර අහවල් පැත්තෙ ගෙදරක සිංදු දාන්න පටන් ගන්නෙ. මට හරියටම මේක ඇහෙනව. හරියටම භාවනා කරන්න වාඩි වෙච්ච ගමන්මයි මේක කරන්නෙ."

දැන් මෙයාගෙ කමටහන් වාර්ථාවෙ මෙයා මට කියන්නෙ. එතකොට හිතන්න ඒ ගෙදර කට්ටිය මේ ඇත්තො මේ වෙලාවට භාවනා කරනව කියල දන්නෙ නෑ නෙව. දකින්නෙ

නෑ නෙව. හැබැයි ඕකෙදි වෙන්නෙ මෙන්න මේකයි. අපේ දුවන හිත, අපි දුවවන හිත ඇත්තටම කියනව නම් නතර වුනාට පස්සේ ඊළඟට මේ තියන දේවල් තේරෙන්න පටන් ගන්නව. අපිට බාහිරින් ඇහෙන දේවල් තේරෙන්න පටන් ගන්නව. ඒක තවත් විදියකට කිවුවොත් එහෙම, භාවනා කරන්න වාඩි වුනහම අරෙහෙ මෙහෙ කැක්කුම්, රිදීම්, වේදනාවල්, නිදිමත, අලසකම්, ඔව්ව පුදුමාකාර විදියට එනව. හේතුව මොකද්ද දන්නවද?

සාමාන්‍ය ජීවිතේ ඉන්නකොට පින්වතුනි අපිට ඔය රිදීම්, කැක්කුම්, වේදනා, අලසකම්, නිදිමත, ඕව ඔක්කොම ටික තියනව. නැත්තෙ නෑ. හැබැයි මේකයි නැත්තෙ. ඒවට එන්න දෙන්නෙ නෑ අපි. ඒ වෙනුවට කම්මැලිකමක් ආවොත් එහෙම තේ ටිකක් හරි බොනව. ඉන්න තැන මාරු කරනව. වෙන තැනකට යනව. ඊට පස්සෙ ඇඟේ කොහේ හරි රිදෙනව නම් පැනඩෝල් පෙත්තක් හරි බොනව. බෙහෙත් ටිකක් හරි ගාගන්නව. ඉරියව්ව මාරු කරනව. හැබැයි භාවනාව තුලදී ඔය කියන එකක්වත් අපිට සිදු කරගන්නට අවස්ථාවක් සැලසෙන්නෙ නැති එක ප්‍රධාන පෙළේ ගැටළුවක් වෙන්න පුළුවන්.

එහෙම වුනහම බුදුරජාණන් වහන්සේ, මේ දේශනා කරන සතිපට්ඨාන ක්‍රමයේදී තමයි කියල කියනවා, අපිට අපේ තියන මේ දුක් දොම්නස්වලින්, ප්‍රශ්නයන්ගෙන්, කරදරයන්ගෙන් නිදහස හම්බ වෙන්නෙ. ඒ නිදහස සැනසීම කියන එක ලබා ගන්න අහුරන, පාර වහල දාන, ඔය කියන සංසටකයන්, ඔය කියන කාරණාවලින් නිදහස් වෙන්නෙ කොහොමද එතකොට?

පින්වතුනි සතිපට්ඨානය කියල කියන දේ තුල උගන්නවන ප්‍රධානම ලක්ෂණය තමයි, අපිට දැනෙන, අපිට හැඟෙන, තේරෙන යම්කිසි දෙයක් තියනවද? ඒ ඔක්කෝම සතිපට්ඨානයට ඇතුලත් වෙනව. සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට ඇතුලත් වෙනව. අපි හිතනවා නම් භාවනාව තුලදී නින්ද යන්න බෑ කියලා, අපි හිතනවා නම් භාවනා කරනකොට ඇඟ රිදෙන්න බැහැ කියලා, අපි හිතනවා නම් භාවනා කරනකොට හිත දුවන්න බැහැ කියලා, සතිපට්ඨානය තුලදී නින්ද යන්න පුළුවන්. ඇඟ රිදෙන්න පුළුවන්. හිත පිට යන්නත් පුළුවන්. හැබැයි දැනුවත්ව.

මේකෙන් කියන්නෙ නෑ නිදා ගන්න කියල. මේ හැම එකක්ම දැනුවත්භාවයකින් සිදු කරන්න ඉගෙන ගන්න එකයි, හුරු වෙන එකයි, පුරුදු වෙන එකයි තමයි සතිපට්ඨානයෙන් කරන්නෙ. ඉතින් ඒ අතින් පින්වතුනි බලනකොට ශබ්දය කියන එක අපේ හිත තැන්පත් වේගෙන තැන්පත් වේගෙන තැන්පත් වේගෙන එනකොට එකපාරටම කොහෙන් හරි සද්දයක් ඇහුනොත් එහෙම, අපේ තියන සම්පූර්ණම අර හිතේ හදාගත්ත තැන්පත් භාවයන් ටික ඔක්කෝම නැති වෙලා යන්න පුළුවන්. ඒක හන්ද තමා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය එක තැනකදි දේශනා කරනව "සද්දෝ කණ්ටකෝ" කියල. සද්දය කියල කියන්නෙ කටුවක් කියල කියනව භාවනාවට.

භාවනාවේ මූලිකවම, පළවෙනියෙන්ම භාවනා කරනකොට තියන ප්‍රශ්නයන්ගෙන් පළවෙනිම එක තමයි මේ සද්දෙන් වෙන කරදරේ. සද්දය කියල කියන්නෙ පුදුමාකාර

කටුවක්. පුදුමාකාර ප්‍රශ්නයක්. එහෙම නම් මේ ශබ්දයෙන් වෙන ගැටළුව විසඳාගන්නට අපිට භාවිතා කරන්න පුළුවන් ක්‍රමය මොකද්ද?

තථාගතයන් වහන්සේගේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුල දැන් ඉස්සෙල්ලමත් කිවුවා වෙන්න බැරි දෙයක් නැහැ. වෙන්න බැරි දෙයක් නැති නම් සද්දත් ඇහෙන්න පුළුවන්, ඇහෙන්නෙ ශබ්ද නම්. එහෙම නම් පින්වතුනි අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන මේ ඇහෙන ශබ්දය අහගෙන ඉන්න. ඒ ඇහෙන ශබ්දය අහගෙන ඉන්න අපි හිතට කියල දෙන්න ඕන. හිතට උගන්වන්න පටන් ගන්න ඕන. මේක ටිකක් අළුත් අත්දැකීමක් වෙන්න පුළුවන්.

සමහරක් වෙලාවට අපි හිතනවා නම් භාවනාව තුල ආනාපානයක්මයි බලන්න ඕන, එහෙම නැතිනම් ශරීරයමයි හඳුනා ගන්න ඕන කියල අපි හිතනව නම්, හරි අහිංසකයි ඒ අදහස. ඒ වුනාට ඒ අනාපානය පේන එකට වඩා, ශරීරය පේන එකට වඩා, හිත හඳුනා ගන්නවා කියන දේටත් වඩා, ශබ්දය නම් පෙරටු වෙන්නේ, ඉහළට ඉස්මතු වෙන්නේ, ඒ වගේ වෙලාවට අපි එහෙනම් මොකද්ද කරන්න ඕන? ඒ ඉහළට ඉස්මතු වෙන දේ හඳුනා ගන්න එකයි කරන්න ඕන.

එතකොට මේ කියන ක්‍රමයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට උගන්වල දෙනව පින්වතුනි, අපිට වැඩිමනක් ගැටළුවක් කියන දේ ගැටළුවක් කරගන්නෙ නැතුව ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද කියල. අපිට වැඩිමනක් ගැටළුවක් තියන දේ ගැටළුවක් නැතුව පවත්වා ගන්නෙ කොහොමද? කියන එකයි බුදු හාමුදුරුවො මේකෙන් උගන්වන්නෙ. තේරුනා නේද? සාමාන්‍යයෙන් ගැටළුවක් වුනාමනෙ අපිට ප්‍රශ්නෙ තේරෙන්නෙ. ඒකයි ඔය සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ දේශනා කරන්න පටන් ගන්නකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැටළු ගැනම කියන්නෙ.

"සොකපරිදෙවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය"

ඔන්න ඔහොමයි සතිපට්ඨානය පටන් ගන්නෙ. අපිට තියන ප්‍රශ්ණවලින්, කරදර වලින්, ඒ බාධකයන්ගෙන් නිදහස් වෙන්නටයි මේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරල දෙන්නෙ. ඒවාගෙන් බැහැර වෙන්නටයි මේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරල දෙන්නෙ.

එතකොට පින්වතුනි මේක ඇතුලෙ තියන හරිම ලස්සනම න්‍යාය තමයි, තියන දෙයත් එක්ක සාමයෙන් ඉන්න හිත හදාගන්න එක. ඒ තියන දේ සතුටින් බාර ගන්න හිත හදා ගන්න එක. මට උවමනා දේ නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නෙ කොහොමත්. නමුත් ඒ තියන දේ සතුටින් බාර ගන්න, ඒ දේ සතුටින් පිළිගන්න හිත හදාගන්න එකයි සතිපට්ඨානයෙදි උගන්වන්නෙ.

එහෙම වුනාම පින්වතුනි අපේ ජීවිතයට මොනයම් වූ කාරණාවල් ආවා හෝ අපේ හිත කම්පා නොවෙන තත්වයක පවතීවි. සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිත් අපේ ජීවිතයට සංතෝසයක් ලැබෙනකොට බොහෝම උද්දාමයට පත් වෙනව, ප්‍රීතියකට පත් වෙනව වගේම අපිට කරදරයක් එනකොට, බාධකයක් එනකොට, ඒකෙ අනික් පැත්තට පත්

වෙනව. බොහොම දුක් ඇති කර ගන්නව. බොහොම සන්තාපයන් ඇති කර ගන්නව. උපායාස ඇති කර ගන්නව.

හැබැයි ඔය දෙකෙහෙදීම ඒ දෙකටම ඇලෙන්නෙ නැති විදිහේ හිතක් හදා ගන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම්, සංතෝසයට උද්දාමයට ඕනෑවට වඩා පත් වෙන්නෙත් නැති සහ දුක් වෙන කාරණාවට ශෝකයට පසු තැවීමට පත් වෙන්නෙත් නැති විදිහේ හිතක් හදා ගන්න පුළුවන් නම්, අපිට මේකෙන් ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන මධ්‍යම වූ මාර්ගය තුල අපි එහෙම නම් මේ කටයුතු ගෙවා ගත්තා හෝ ඉතුරු කර ගත්තා වෙනව.

ඉතින් ආන් ඒ ආකාරයට කටයුතු කරන හැටියකුයි පින්වතුනි අද දවසේදී මං ඔය ඇත්තන්ට මේ කියන්නට කියල දෙන්නට උත්සාහවන්ත වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ අතරින් බලනකොට මේ ශබ්දය කියන දේ අපේ භාවනාවට ප්‍රශ්නයක් වෙන එක කොච්චර කාරණයක්ද කියනව නම්, සමහර ඇත්තෝ සද්දෙ ඇහෙන්නෙ නැති විදියට කාමර පවා හදා ගන්නව භාවනා කරන්න.

මට මතකයි එක කාලයක් එක හාමුදුරුවරු වගයක් මේ ආරංචියක් තිබ්බ පිරමීඩයක් ඇතුලට වෙලා භාවනා කරනකොට සද්ද බද්ද එන්නෙ නැහැ, නීවරණ එන්නෙ නැහැයි කියල. ඒක ඉතින් එක මතයක්. අපේ කට්ටිය හදන්න පටන් ගත්ත පිරමීඩ. සමහර ඇත්තෝ පිරමීඩ වගේ කූඩාරම් හදා ගත්තා. සමහර ඇත්තෝ පිරමීඩ වගේ තොප්පිත් හදා ගත්තා. එව්ව දාගෙන ඒකෙත් භාවනා කලා. ඒකට ඔය විදිහෙ දේවල් වෙන්නෙ නැහැයි කියන අදහසින්. නමුත් ඉතින් ඉන්ද්‍රියන් කියන්නෙ එක හා සමාන දේවල්. ඒ දේවල්වල හිටියත්.

මට මතකයි එක හාමුදුරු කෙනෙක් කැලෑවට යන්න කියල (මේක මේ චරිත ඝාතනය නෙවෙයි) සූදානම් වෙලා බලනකොට, මේ ඇවිදගෙන එනකොට නිකං මහ සද්දයක් ඇහෙනව ලකට ලකට ගාල. අපි ඇහුව මොනවද කියල. මෙයාගෙ මේ කූඩාරම අරන් ඇවිල්ල. කූඩාරම මොකද්ද බලනකොට පිරමීඩයක් හදල. ඇලුමිනියම් වලින් හදන්න ඕනෙයි කිව්ව. ඒකට මොනවදෝ වෙනම විදිහේ මොනවදෝ වගයක් දාන්න ඕනෙයි කිව්ව. ඒක ඇතුලට වෙලා භාවනා කරනකොට සද්ද බද්ද ඇහෙන්නෙ නෑ, නීවරණවලින් කරදරයක් නෑ කියල. මං දන්නෙ නෑ ඉන්නවද නැද්ද කියලවත්.

ඉතින් තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන ක්‍රමයට පින්වතුනි අපි බාහිරින් උත්තර හොයන්න ගියාට ඒ උත්තරේ සාර්ථක නෑ. බාහිර උත්තරේ සාර්ථක නෑ අභ්‍යන්තර පිළිතුර මිසක. මේ ධර්ම මාර්ගය තුලදී අපිට උගන්වන්නෙ පින්වතුනි බාහිර උත්තරයක් හොයන්න නෙවෙයි. අභ්‍යන්තර උත්තරයක් හොයා ගන්න. ඒ අභ්‍යන්තර උත්තරය, ඒ අභ්‍යන්තරයෙන් කියල දෙන පිළිතුර, ඒක අපේ සංසාර ජීවිතේ තිබ්බ්ච සාංසාරික දුක නිවන්න හේතු වෙනව. සාංසාරික ගැටළුව නිමා කරන්න හේතු වෙනව.

පහුගිය සතියේම අපි කතා කලේ සිහියත් එක්ක මේ ශරීරයට වෙලා ඉන්නෙ කොහොමද? සිහිය තියනකොට, නැත්නම් භාවනාව කරනකොට නිදිමතෙන් ගැලවෙන්නෙ කොහොමද? භාවනා කරන්න පටන් ගන්නකොටම තමන්ගෙ

අභිමතාර්ථයට හිත යනවද? වෙන දේකට හිත යනවද? මොනවාත් එක්කද ඇලෙන්නෙ ගැටෙන්නෙ? කියන මේ කාරණා ටිකයි.

ඉතින් ඒත් එක්ක මතු වෙච්ච ගැටළුවක් තමයි ශබ්දයෙන් භාවනාවට සිද්ධ වෙන ප්‍රශ්නය. ඉතින් අද දවසේදී මම කල්පනා කලේ මේ ශබ්දය කියන එක අපිට කරදරයක් හැටියට ගන්නවාට වඩා, ඒක භාවනා අරමුණක් හැටියට ගන්න පුළුවන්කමක් තියනවා නම් ඒක තවදුරටත් ගැටළුවක් වෙන්නෙ නෑ.

අපේ ජීවිතය තුල පින්වතුනි ඔන්න ඕකයි තියන පුදුමාකාර රහස. අපි යම්කිසි දෙයක් දිහා බලන කෝණයක් තිබ්බා කියන්නකො. ඒ බලන කෝණයෙන් පේන්න පටන් ගන්නව.

උදාහරණයක් හැටියට ඔය ඇත්තො මං දිහා සැකෙන් බලන්න පටන් ගත්තා කියන්නකො. සැකෙන් හිතන්න පටන් ගත්තා කියන්නකො. ඒ විදියට පේනව. ඔය ඇත්තො මං දිහා තරහෙන් හිතන්න පටන් ගත්තයි කියන්නකො. තරහෙන් පේනව. ඔය ඇත්තො මං දිහා බොහොම කරුණාවෙන් හිතන්න පටන් ගත්තය කියල හිතන්නකො. ඒ විදියට පේනව. අපි බලන කෝණය අනුව පින්වතුනි අපි පේන්න පටන් ගන්නෙ.

ඒකයි "මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා" වෙන්නෙ. මේ හැම එකක්ම මනසයි ප්‍රධාන වෙන්නෙ. ඉතින් ඒ අයුරින් තමයි අපිට මේ දේශනා කරන්නේ, අපේ ජීවිතය තුල අප වටා තියන හැම එකක්ම ගැටළු ස්වරූපයකින් ගන්නවාද? කමටහන් ස්වරූපයකින් ගන්නවාද? කියල. හැම එකක්ම කමටහනක් කරගන්න, හැම එකක්ම භාවනා අරමුණක් කරගන්නටයි සතිපට්ඨානයෙන් කියල දෙන්නෙ.

එහෙම වුනාම පින්වතුනි අපි අපේ ජීවිතය තුල වචනයකින් අපේ ජීවිතයේ තියන සංතෝසය හොයාගෙන යන්න උත්සාහ කරනවාට වඩා, අවබෝධය තුලින්ම, පරිනතභාවයෙන්ම, ජීවිතය තුල තියන සැනසීම අත්දකින්න පටන් ගන්නව.

මේ ලෝකෙ කොහොමත් කරදරයක් තියනව. ප්‍රශ්නයක් තියනව. දුකක් තියනව. ඒක සමාන්‍යයි. ඒ දේට මුහුණ දෙනකොට අපිට කරන්න පුළුවන් විදිය තමයි ඒ දේත් එක්ක සාමයෙන් ඉන්න එක. ඒ හැම එකක්ම සතුටින් බාර ගන්න එක. ඉතින් මෙන්න මේ කියන කාරණාවයි පින්වතුනි සතිපට්ඨානය තුලින් උගන්වන්නේ. සතිපට්ඨානය තුලින් කියල දෙන්නේ.

ඉතින් ඔය කියන කොටස තමා මම බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ ඔය ඇත්තන්ට අද දවසේදී කතාබහ කරන්න කියලා භාවනාව සහ ශබ්දය කියන මාතෘකා යටතේ. එතකොට මේ ශබ්දයෙන් අපට භාවනා කරනකොට සිද්ධ වෙන ගැටළුව වෙනුවට, ඒ දේ භාවනා අරමුණක් හැටියට හදා ගන්නෙ කොහොමද? ඒ දෙය තුලින් අපේ හිත කැළඹෙන එක වෙනස් කර ගන්නට අපිට කරන්න පුළුවන් උපක්‍රම මොනවද? කියන එකයි අද දවසේදි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ.

ඉතින් අද දවසේදී මෙතෙකින් දේශනාව සමාප්ත කරන්න කියලා කල්පනා කරනවා. උත්සාහ කරල බලමු මේ අනුසාරයෙන් අපේ ජීවිතේ මේ කියන භාවනාවල් කොහොමද සිදු කරන්නෙ කියලා, සමහරක් වෙලාවට මේක ක්‍රියාත්මක වෙන්නත් පුළුවන්. එහෙම වුනොත් එහෙම මං හිතනව ඔය ඇත්තන්ගෙ ජීවිතයට මහානීය ප්‍රයෝජනයක් අත්වේවි කියල. මේක තමයි බුදුහාමුදුරුවො දේශනා කරන හැටියට තණ්හාවම හේතු කරගෙන තණ්හාවෙන් නිදහස් වෙන ක්‍රමය.

තණ්හාවම හේතු කරගෙන තණ්හාවෙන් නිදහස් වෙන ක්‍රමය.

ඉතින් අද දවසට ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් සමාප්ත වෙනවා. මේ දේශනාව තුලින් ඔය ඇත්තන්ගෙ ජීවිතවලට යම්කිසි වූ ඵලයක් දැනුමක් ලැබුනා නම්, එය ඔය ඇත්තන්ගේ යහපත පිණිසම හේතු වාසනා වේවා කියල මම බලාපොරොත්තු වෙනව.

තෙරුවන් සරණයි !

ජිනං වන්දාම ගෝතමං

පූජනීය පදියතලාවේ මේධිවි හිමි